

PUSAR – PUSAT KEHIDUPAN

Posted by [Osho Indonesia](#) | Jan 9, 2018 | [Discourses](#), [Meditation](#), [Questions and Answers](#) | [0](#)

TAHAPAN Pengembangan Pusat Pusar :

1. Menemukan Pusat,
2. Terus mengingatnya, dan
3. mengingat jumlah seringnya kehilangan ingatan akan hal itu



OSHO

Pertanyaan:

Seorang teman bertanya bagaimana seseorang seharusnya menemukan pusat batin yang disebutkan oleh Lao Tzu dan mengembangkan rasa lapar untuk itu.

Jawaban OSHO:

Duduklah dengan mata terpejam dan berpikirlah, “Di manakah pusat tubuhku?” Kita hidup melalui tubuh kita, namun itu adalah fakta yang disayangkan bahwa kita tidak memikirkan pusat tubuh kita. Kita benar-benar tidak peduli dengan inti tempat fungsi tubuh. Banyak orang percaya bahwa kepala menjadi pusat semua fungsi tubuh karena di otaklah semua aktivitas tampaknya berlangsung.

Faktanya adalah, bagaimanapun juga, bahwa otak terbentuk belakangan. Saat anak ada dalam kandungan, tidak ada fungsi otak dan kehidupan. Tapi yang terbentuk belakangan, tidak bisa menjadi pusat. Orang yang emosional, seperti kebanyakan wanita, seniman, penyair, merasakan pusat melalui jantung karena apa pun yang diketahui dan dialami orang-orang ini – cinta, keindahan dan sejenisnya – adalah hal-hal yang berdampak langsung pada jantung mereka. Itulah sebabnya, ketika orang berbicara tentang cinta, tangan mereka secara tidak sengaja meraba jantung mereka. Jadi orang yang emosional mengambil jantung menjadi pusat tubuh.

Tapi jantung tidak berdenyut sampai seorang anak mengambil nafas pertamanya. Anak mendengar denyut jantung ibu di dalam. Karena itu, suara “tik-tak” menyebabkan tidak hanya anak-anak tapi juga orang dewasa tertidur. Suara air menetes, atau bunyi jam tangan, menyebabkan tidur. Dokter mengatakan bahwa berdetaknya jam adalah obat penenang yang sangat baik. Jantung di dalam embrio tidak berfungsi seperti jantung namun anak itu tetap hidup.

Karena itu, jantung juga bukan pusatnya. Lao Tzu berkata, “Pusar adalah pusatnya dan bukan jantung atau otak”. Anak itu terhubung dengan ibunya di pusarnya. Sekilas pandangan pertama kehidupan datang melalui pusar. Ini adalah benar secara ilmiah.

Jadi, carilah di dalam. Lao Tzu berkata, “Teruslah mencari di dalam dan bawalah kesadaranmu ke tingkat pusat pusar. Itulah langkah awal sadhana.” Ketika pusat yang otentik dan pusat pemahamanmu menjadi satu, engkau akan menjadi satu kesatuan yang utuh. Ketika pusat pikiranmu, pusat kesadaranmu dan pusat otentikmu tehipun dan bertemu dalam satu pusat tunggal, engkau akan mendapati bahwa hidupmu telah berubah. Engkau sekarang adalah orang yang sama sekali baru.

Para murid Lao Tzu, selama berabad-abad, telah melakukan eksperimen sederhana untuk membuktikan bahwa engkau tidak dapat tumbuh kecuali jika engkau menemukan pusatmu di dalam. Percobaannya adalah ini. Ambillah dua tangki kecil dengan ukuran yang sama. Isilah dengan air. Masukkan batang besi di tengah satu tangki, biarkan yang lain seperti itu. Masukkan dua ikan yang sama dan taruhlah satu di setiap tangki. Dengan kondisi dan proporsi yang sama, engkau akan terkejut saat mengetahui bahwa ikan di tangki dengan batang besi di pusatnya berkembang dengan cepat, sedangkan pertumbuhan ikan di tangki lainnya, yang tanpa batang porosnya, lebih lambat. Ikan di tangki sebelumnya berenang di sekitar batang, sementara ikan di tangki kedua tidak memiliki pusat. Ia berenang di sana-sini dengan lesu tanpa adanya pusat dan juga lebih rentan terhadap penyakit.

Lao Tzu berkata: “Kesadaranmu menjadi terpusat saat menemukan pusat pusar. Kemudian kesadaran mulai berputar di sekitarnya.” Lao Tzu berkata: ” Saat engkau berjalan, perhatikan pernapasanmu di pusar. Saat engkau duduk, fokuskan pikiranmu di pusar; saat engkau bangun, waspadalah terhadap pusar. Lakukan apa yang engkau mau, tapi biarkan kesadaranmu selalu bergerak di sekitar pusar.”

Jadilah ikan dan berputar-putar di pusar, dan engkau akan segera menemukan kesadaran baru yang kuat yang timbul di dalam dirimu. Hasilnya luar biasa!

Ada banyak eksperimen yang dapat engkau lakukan. Engkau sedang duduk di kursi. Sekarang, Lao Tzu berkata bahwa cara dudukmu di kursi salah, oleh karena itu, engkau merasa lelah. Dia berkata, “Jangan duduk di kursi”. Ini tidak berarti engkau seharusnya tidak duduk di kursi; bahwa engkau seharusnya duduk di tanah. Lao Tzu berkata, “Duduklah di kursi tapi jangan meletakkan bebanmu di atas kursi. Letakkan semua berat badanmu di pusar.”

Engkau bisa segera melakukan percobaan ini. Ini hanya masalah penekanan. Saat kita meletakkan semua beban di kursi, penekanannya ada di kursi. Kursi menjadi segalanya. Engkau hanya seperti mantel yang tergantung pada kaitan. Jika kaitannya rusak, engkau jatuh, seperti mantel yang tidak memiliki pusat tersendiri dan yang tergantung pada kaitan untuk pusatnya. Lao Tzu mengatakan bahwa engkau akan membuat dirimu seperti ini karena engkau tidak bertindak seperti makhluk yang hidup dan sadar dan sepenuhnya tergantung pada benda mati. Lao Tzu berkata: “Duduklah di atas kursi tapi tetap fokus di pusatmu sendiri di pusar”. Gantungkan semuanya di kaitan di pusar. Waktu akan berlalu dan engkau tidak akan menemukan tanda-tanda kelelahan. Jika seorang manusia mulai hidup dengan menggantung kesadarannya pada kaitan di pusat pusar, semua keputusan akan lenyap. Kesegaran yang unik menyelimuti pikirannya, ketenangan yang hening mengalir dalam dirinya dan dia mendapatkan kepercayaan diri yang hanya dicapai oleh mereka yang telah menemukan pusatnya.

Jadi langkah pertama dalam sadhana ini adalah menemukan pusatmu, dan untuk melanjutkan usahamu sampai kesadaran tidak hanya mencapai pusar tapi dua inci di bawah pusar. Maka engkau harus selalu mengingat pusat ini. Saat engkau bernafas, pusat ini harus naik; saat engkau bernafas, pusat ini harus turun. Kemudian, sebuah japa konstan dimulai: terbitnya pusat dengan nafas masuk dan jatuhnya pusat dengan napas keluar. Jika ini menjadi tindakan sadar, itu akan menghasilkan hasil yang baik. Hal ini sangat sulit tentunya pada awalnya, karena mengingat adalah hal yang paling sulit dilakukan. Ingatan yang terus-menerus bahkan lebih sulit. Engkau mungkin berkata, “Itu sama sekali bukan hal yang sulit. Aku dapat mengingat kembali nama seseorang bahkan setelah enam tahun!”. Itu bukan ingatan. Itu adalah perenungan (SMRITI).

Pahami bedanya. Perenungan berarti engkau tahu sesuatu; engkau menyebarkannya ke memorimu untuk merekam. Memori menyimpan informasi ini dan memperbanyaknya sesuai permintaan. Ingatan (smaran) berarti, terus-menerus, tanpa henti mengingat. Cobalah eksperimen ini sejenak: Amati naik dan turunnya perutmu saat nafas datang dan berlangsung hanya dalam lima menit. Setelah dua detik engkau akan menyadari bahwa engkau sudah lupa. Engkau sudah mulai melakukan hal lain. Maka engkau akan merasa terganggu. Engkau tidak bisa berkonsentrasi bahkan dua detik? Pernapasan terjadi seperti biasa, perut juga naik dan turun seperti biasanya. Tapi engkau tidak berada di sana. Kemudian bawalah kembali ingatanmu.

Jika engkau terus berusaha, ingatanmu akan meningkat – tahap demi tahap. Bila engkau mendapati bahwa dirimu dapat mengamati napas terus-menerus tanpa istirahat dengan sederhana selama tiga menit – dan interval pendek tiga menit ini akan terasa seperti tiga tahun – maka engkau akan mendapati bahwa engkau sudah mulai mengalami pusat dengan benar. Kemudian engkau akan merasakan tubuh terpisah dari pusat.

Pusat ini merupakan pusat energi. Seseorang yang menyatu dengan pusat ini, mencapai keagungan yang tak terbatas karena dia terus-menerus menerima energi tak terbatas. Jadi, ingatlah terus-menerus pusat pusar dan biarkan kesadaranmu berputar di sekelingnya terus menerus. Itu adalah kuilnya. Terus berputar mengelilingi kuil ini. Apapun keadaan di dalam dirimu – apakah ada kemarahan atau kebencian, cemburu atau kesengsaraan atau kebahagiaan – apa pun keadaannya, tugas pertamamu adalah kembali ke pusar. Lalu lakukan apa pun yang engkau mau.

Seseorang memberi kabar tentang kematian orang yang engkau cintai. Kembalilah ke pusar. Lalu biarkan berita itu masuk ke dalam dirimu. “Kemudian”, Lao Tzu berkata, “Tidak ada kematian seseorang yang akan menimbulkan pukulan bagi pikiran.” Engkau mungkin belum pernah mengamati, atau mungkin pernah atau mungkin engkau menyadarinya kemudian, mengingat kejadian itu – bahwa kapan pun engkau mendapat berita sukacita atau kesedihan yang besar, efek pertamanya selalu ada di pusar. Engkau berjalan di jalan, atau bersepeda, atau naik mobil, dan tiba-tiba terjadi kecelakaan. Dampak pertama ada di pusar. Pusar mulai bergetar. Kemudian, seluruh tubuh mulai bergetar.

Lao Tzu berkata, “Kapan pun terjadi sesuatu, kembalilah ke pusat pusar.” Pekerjaan pertamamu adalah mengingat pusar. Lalu, lakukan apa yang engkau inginkan. Kemudian kebahagiaan tidak akan membuat engkau penuh dengan sukacita, dan duka cita akan gagal membuatmu tidak bahagia. Maka pusatmu akan berdiri terpisah dari kejadian yang terjadi di pinggiran. Maka engkau tetap menjadi penyaksi saja. Yoga berkata, “Latihlah sadhana untuk menyaksikan.” Lao Tzu berkata “Ingatlah pusat pusar terus-menerus dan keadaan penyaksi akan dihasilkan dengan sendirinya.”

Engkau akan melangkah keluar dari kelahiran dan kematian pada hari engkau menjadi sadar akan pusat pusarmu, karena pusat ini muncul sebelum kelahiran dan satu-satunya yang akan tersisa setelah kematian, ketika semua yang lainnya menghilang. Jadi siapa yang mengetahui dan mengenali pusarnya, tahu bahwa tidak ada kelahiran baginya atau kematian. Dia berada di luar kelahiran dan kematian.

Pertahankan ingatan itu terus menerus. Carilah pusat dan ingatlah terus-menerus (SMARANA). Hal pertama adalah menemukan pusat, yang kedua adalah terus mengingatnya, dan yang ketiga adalah mengingat seringnya kehilangan ingatan akan hal itu.” Ini akan menjadi agak sulit. Orang-orang mendatangiku dan berkata, “Aku mencoba untuk memperhatikan pusar (NABHI), tapi aku tidak bisa. Apa yang harus aku lakukan?”

Untuk itu aku katakan: Perhatikanlah pada kenyataan bahwa engkau telah kehilangan perhatian. Jadikan itu bagian dari meditasimu. Perhatikan juga kurangnya perhatian: jangan biarkan hal itu berlalu tanpa disadari oleh dirimu. Kapan pun engkau lupa, sadarihilang itu dan engkau akan kembali mengingat, arus meditasi akan bergabung dengan arus utama lagi.

Sekarang, hal terakhir. Saat ingatan selesai dan pusat menjadi jelas bagi dirimu- saat engkau mengalami pusat – lalu serahkanlah semuanya ke pusat. Katakan ke pusat, “Engkau sendiri adalah masternya. Lepaskan aku!” Penyerahan diri ini mudah untuk dilakukan.

Penyerahan diri sangat sulit sampai pusat dialami. Orang berkata, “Berserahlah kepada Tuhan,” tapi kita tidak memiliki pengetahuan tentang Tuhan. Bagaimana penyerahan diri ke entitas yang tidak diketahui dapat terjadi? Dan bahkan jika Tuhan dikenal, engkau tetap menjadi pemilik penyerahan dirimu. Jika engkau merasa bahwa Tuhan tidak sesuai dengan selera, engkau akan menarik kembali penyerahan dirimu. Kita adalah pemberi dan kita adalah pengambil – apa yang bisa Tuhan lakukan? Tapi penyerahan yang bisa ditarik bukanlah penyerahan diri; Sebenarnya, tidak pernah ada penyerahan diri.

Metode Lao Tzu berbeda. Lao Tzu mengatakan: “Pada hari pusat diketahui dan dirasakan, engkau mulai mengerti dan merasakan bahwa pusat adalah sang Master yang tidak membutuhkan bantuan darimu. Napas datang dan pergi; Tidur datang, lalu terbangun; Kelahiran terjadi, lalu mati. Arus kehidupan mengalir dari pusat, tanpa bantuanmu.” Kemudian pertanyaan tentang penyerahan diri tidak muncul karena penyerahan diri hanya terjadi begitu saja.

Jadi tahap ketiga dan terakhir dari sadhana adalah mengalami penyerahan diri ke pusat. Maka tidak ada jalan bagi ego untuk menyelamatkan dirinya sendiri. Dalam keadaan penyerahan seperti itu, seseorang mencapai tingkat pencapaian tertinggi.

Osho - “The Way of Tao, Vol 2